

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-290** din data: **12.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreea Carabas	34 ani	F	1.61 m	61.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Ciorba de legume(400 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
		Parmezan	30 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-290** din data: **12.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreea Carabas	34 ani	F	1.61 m	61.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
		Ulei de masline	15 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-290** din data: **12.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreea Carabas	34 ani	F	1.61 m	61.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	40 g	
Miercuri	Pranz	Spanac	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Supa de rosii cu busuioc	350 g	
Miercuri	Gustare II	Salata de fructe	400 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-290** din data: **12.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreea Carabas	34 ani	F	1.61 m	61.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	40 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Joi	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	60 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Placinta cu mere	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	40 g	
Joi	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-290** din data: **12.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreea Carabas	34 ani	F	1.61 m	61.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Fructe de padure congelate	150 g	
		Banane	100 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	20 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata simpla	120 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-290** din data: **12.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreea Carabas	34 ani	F	1.61 m	61.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	50 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
		Clatite simple	100 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-290** din data: **12.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreea Carabas	34 ani	F	1.61 m	61.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Rosii	200 g	